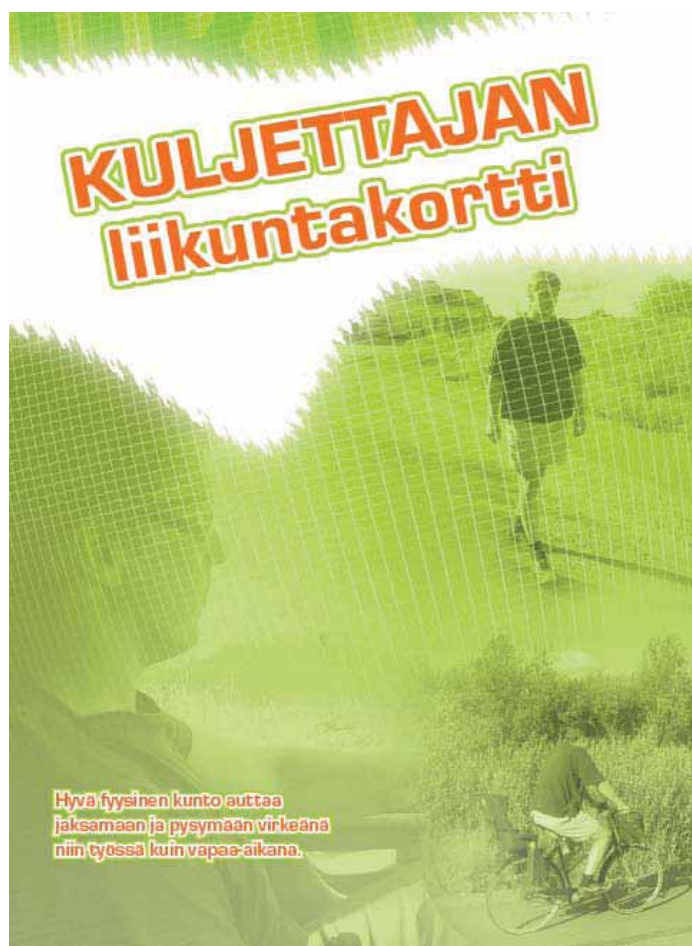


KULJETTAJAN LIIKUNTAKORTTI

– kehityshanke



Sirpa Marttila, Lat 2
Kuortaneen Urheiluopisto
2006

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO.....	1
2. KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ.....	2
2.1 Terveys.....	2
2.2 Terveysliikunta.....	2
2.3 Liikuntakäyttäytyminen.....	2
2.4 Liikuntamotivaatio.....	2
2.4.1 Sisäinen vs. pysyvä motivaatio.....	3
2.5 Liikunnan toteutuminen.....	3
3. SUOMALAISTEN LIIKUNTA.....	4
3.1 Liikuntamäärät.....	4
3.2 Suosituimmat liikuntamuodot.....	6
4. LIIKUNNALLISTA PASSIIVISUUTTA AIHEUTTAVAT TEKIJÄT.....	7
4.1 Yhteiskunnan rakenne.....	7
4.2 Elämäntilanne.....	7
4.3 Liikunnan esteet ja virheet.....	8
4.4 Asenne.....	8
5. LIIKUNNAN AKTIVOIMISEN TEOREETTINEN PERUSTA.....	8
5.1 Elintapamuutokset.....	8
5.2 Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	8
6. KULJETUSALAN AMMATTILAINEN.....	9
6.1 Työn luonne.....	9
6.2 Terveysongelmat.....	10
7. KULJETTAJAN LIIKUNTAKORTTI.....	12
7.1 Kohderyhmä.....	12
7.2 Tavoite ja menetelmät.....	13
7.2.1 Terveys ja liikunta.....	13
7.2.2 Taukojumppa.....	13
7.2.3 Nostotekniikka.....	13
7.2.4 Liikuntakertojen merkintä.....	13
7.3 Liikuntakortin käyttö.....	14
LÄHTEET.....	15
LIITTEET.....	16

Johdanto

Jo 400-luvulla e. Kr Sokrates pohti ja tunnisti liikunnan terveydelliset hyödyt; ”Eivätkö lepo ja sairaudet pilaakin kehomme kunnon, mutta liikunta ja harjoittelu säilytä sen pitkän ajan”.

Yhteiskunnan kehittymisen ja ennen kaikkia työn automatisoitumisen myötä on liikunnan merkitys muuttunut. Fyysisten vaatimusten sijaan työ asettaa yhä suurempia haasteita psyykkiselle ja sosiaaliselle osaamiselle. Myös teknologian huima kehitys on vaikuttanut ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen. Television, tietokoneen ja internetin ääressä vietetään yhä enemmän aikaa.

Liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista on yhä enemmän näyttöä ja liikunnallinen passiivisuus tunnistetaan suureksi kansanterveyteen vaikuttavaksi ongelmaksi.

Useimmat ihmiset suhtautuvat liikuntaan myönteisesti ja pitävät liikuntaa terveydelle tarpeellisena. Tämä tieto ei ole kuitenkaan monilla vaikuttanut liikuntakäyttäytymiseen. Kaikki eivät liiku, vaikka ovat tietoisia liikunnan terveysvaikutuksista.

Liikunnan edistäminen on haastava tehtävä. Vaikka tietoa on runsaasti saatavilla, on tiedonjakaminen kuitenkin yksi tärkeimmistä tekijöistä tehtävän onnistumisessa. Asenteiden muuttaminen vie aikaa. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ei tapahdu yhtäkkiä, vaan se on pitkälinen prosessi.

Tässä kehityshankkeessa pyrin edistämään liikkumista viiteryhmän kautta. Viiteryhmänä on ammattikunta, tässä tapauksessa kuljettajat.

Tietylle ammattikunnalle suunnattu liikunta- ja terveystieto ottaa huomioon yleisten terveysvaikutusten lisäksi työn luonteen ja työhön liittyvät terveysongelmat.

Kuljettajan liikuntakortin pyrkimys on kannustaa ei-liikkuvia aikaisempaa aktiivisempaan elämäntapaan. Tavoite on kannustaa säännölliseen ja kohtuullisen kuormittavaan harrastukseen ja vähemmän painottaa harjoituksen sisältöä ja tehoa.

2. KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

2.1 Terveys

WHO:n 1998 julkaistun määritelmän mukaan terveys on ”täydellinen fyysisen, psyykkisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila”.

Terveys käsitteenä on monitahoinen ja se merkitsee eri ihmisille eri asioita. Terveydellä ei tarkoiteta ainoastaan sairauden puuttumista vaan subjektiivista tunnetta omasta olotilasta ja elämönhallinnasta. Se on voimavara, joka mahdollistaa monipuolisen elämän.

2.2 Terveysliikunta

Terveysliikunta käsitteenä on melko uusi. Terveysliikunnaksi määritellään liikunta, joka tuottaa terveydelle edullisia vaikutuksia hyvällä hyötysuhteella pienin haitoin ja riskein. Terveysliikunta käsitettä käytetään nykyisin melko laajalti mistä tahansa liikunnasta. Sillä tarkoitetaan kuitenkin kohtuullista rasitusta aiheuttavaa liikuntaa, jolla voidaan vaikuttaa henkilön terveyteen ja toimintakykyyn. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus.

Terveysliikuntasuositus: liikuntaa kohtalaisella rasittavuudella 5 – 7 kertaa viikossa, vähintään 30 min yhtäjaksoisesti tai 10 – 15 min jaksoissa päivää kohti sekä kohtalaista lihasten voimaa vaativaa liikuntaa kahdesti viikossa.

2.3 Liikuntakäyttäytyminen

Liikuntakäyttäytyminen on luonnostaan omaksuttu tai opittu tapa, joka ilmenee liikunnallisuutena erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Siihen vaikuttavat erilaiset sisäiset ja ulkoiset odotukset, tarpeet, mahdollisuudet ja rajoitukset. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden taustalla on lukuisat ympäristön säätelemät tekijät. Näitä ovat esimerkiksi koulun, työn ja vapaa-ajan ympäristöolosuhteet, opettajat, esimiehet ja ystävät, suorituspaikkojen sijainti ja kulkuyhteydet sekä käytettävissä olevat välineet.

Liikuntakäyttäytyminen ilmenee muun muassa liikkumismuodoissa, kuinka usein liikuntaa harrastetaan, rasittavuudessa ja ympäristön valinnassa.

2.4 Liikuntamotivaatio

Motivaatio on alun perin johdettu latinankielisestä sanasta movere, joka tarkoittaa liikkumista.

Motivaatio käsitteenä voidaan määritellä lukuisilla eri tavoilla. Motivaatiolla tarkoitetaan lähinnä prosesseja, jotka virittävät, suuntaavat ja ylläpitävät ihmisen käyttäytymistä. Motiivit ohjaavat kohti tiettyjä päämääriä.

Tutkimuksissa on todettu, että ei ole yhtä ratkaisevaa tekijää, jolla voitaisiin selittää yksilön motiiveja liikunnan harrastamiseen.

Liikuntamotivaatio saattaa syntyä ja kehittyä kognitiivisena prosessina siten, että henkilö pohtii tietoisesti liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa määrättyjä tavoitteita. Tunneperäisesti liikuntaan virittäytyneellä ihmisellä liikuntatavoitteena on enemmän joko tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen. Liikuntamotiivit eivät siis ole aina tiedostettuja.

2.4.1 Sisäinen vs. ulkoinen motivaatio

Silloin kun liikunnallinen käyttäytyminen on alkanut yksilön itsensä takia, sitä tarkastellaan sisäisesti motivoivana. Tällä tavalla motivoitunut henkilö liikkuu tavoitteinaan nautinto ja itse osanotosta saatu tyydytys ilman ulkoisia palkkioita.

Ulkoisesti motivoivana tarkastellaan liikunnallista käyttäytymistä, joka on alkanut ilman sisäistä sytykettä, mutta jonka on katsottu kuitenkin sisältävän hyödyllisiä seurauksia. Motiiveina voivat olla painon pudotus, ulkonäkö ja terveys.

Pysyvän motivaation aikaansaamiseksi on tärkeää tavoitteiden asettamisen vapaus ja itsehallinta. Pitkän aikavälin osallistuminen vaatii enemmän sisäistä motivaatiota. Sisäinen motivaatio kehittyy harrastuksen myötä, joten alkuvaiheessa tarvitaan myös ulkoisia motivaatiotekijöitä.

2.5 Liikunnan toteutuminen

Liikkumiseen on monia eri syitä. Liikunta on osa kulttuuria. Kun halutaan vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen, on tarkoituksenmukaista jaotella liikunta sen toteutumisen pääasiallisen syyn mukaan; työliikunta, harrasteliikunta, harrastuksiin sisältyvä liikunta ja arki- ja hyötyliikunta. (Vuori, I 2003)

Nämä eivät ole kuitenkaan tarkkarajaisia eivätkä toisiaan poissulkevia.

Työliikunta on yhteiskunnan rakennemuutosten ja työn automatisoitumisen myötä vähentynyt huomattavasti. Harrasteliikunnassa syy toimintaan on itse liikunta.

Harrasteliikuntaa on urheilu, kunto-, virkistys-, ja terveysliikunta.

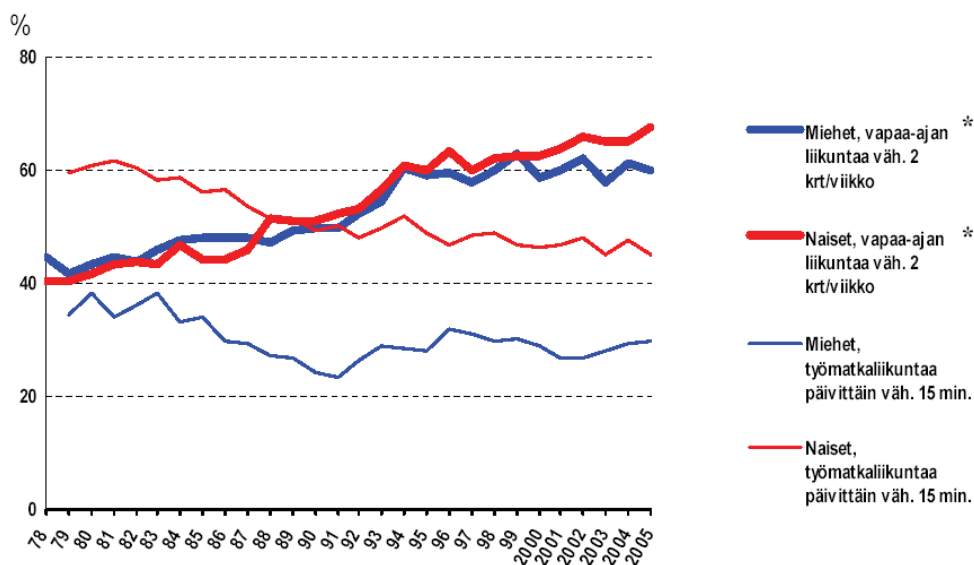
Harrastuksiin sisältyvässä liikunnassa liikuntaa tarvitaan vain päätavoitteen saavuttamiseksi (marjastus, metsästys). Arki- ja hyötyliikunnassa tärkein toiminnan syy on jonkin tehtävän suorittaminen. Tehtävän suorittamiseen sisältyy liikuntaa (työmatka, siivoaminen, lumityöt).

3. SUOMALAISTEN LIIKUNTA

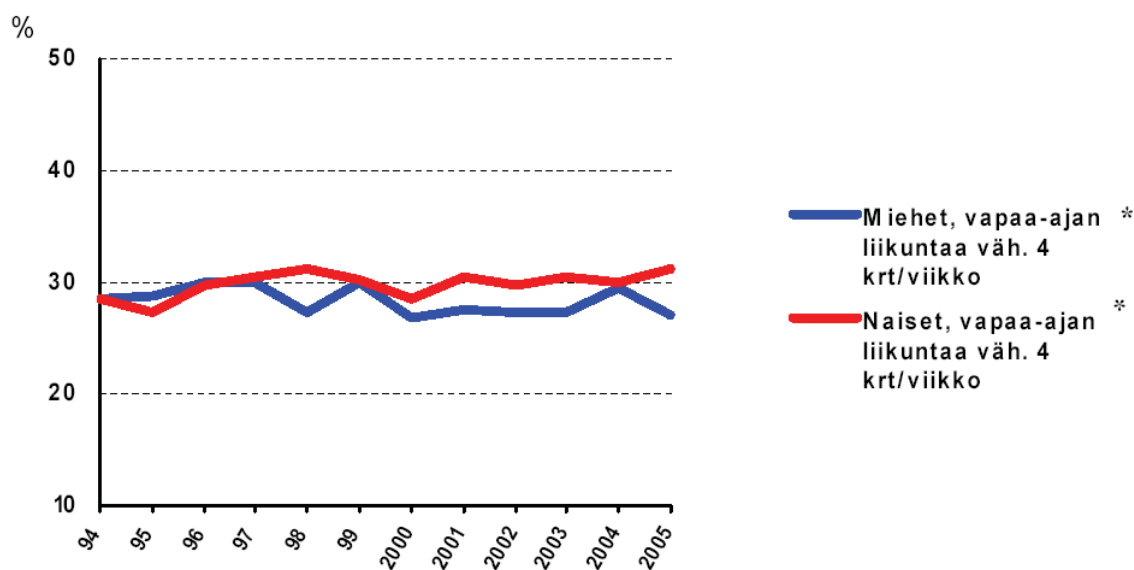
3.1 Liikuntamäärät

Kansanterveyslaitoksen raportin ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen” (15 – 64 v) mukaan vuonna 2005 miehistä 60 % ja naisista 68 % sanoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 30 minuuttia vähintään kahdesti viikossa vuonna 2005. Vastaavat osuudet vuonna 2004 olivat 61 % (miehet) ja 65 % (naiset). Vuonna 2005 työssä käyvistä naisista 45 % käveli tai pyöräili työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä, miehistä 30 %.

Vastaavat osuudet vuonna 2004 olivat 48 % (naiset) ja 29 % (miehet).



* Vapaa-ajan liikuntaa väh. 30 minuutin ajan, niin että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee



* Vapaa-ajan liikuntaa väh. 30 minuutin ajan, niin että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005 – 2006 mukaan vähintään kaksi kertaa viikossa liikuntaa harrastavia miehiä oli 82 % ja naisia 90 %. Liikuntakerran vähimmäiskesto ja kuormittavuutta ei tässä kyselyssä määritelty. Vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavia miehiä oli 43 % ja naisia 55 %.

Taulukko 1b. Liikuntaharrastuskertojen lukumäärä eräissä väestöryhmissä 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Väh. 5 krt./vko	42	30	36
4 kert./viikko	13	13	13
3 kert./viikko	21	24	23
2 kert./viikko	14	15	14
1 kerta/viikko	5	9	7
2-3 krt./kk.	1	2	2
Harvemmin	1	2	2
Ei koskaan	2	4	3
Ei osaa sanoa	*	1	*

Taulukko 4. Harrastetun liikunnan ja kuntoilun luonne niiden keskuudessa, jotka harrastavat liikuntaa (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Verkkaista ja rauhallista, ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä	23	23	23
Ripeää ja reipasta, jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä	68	53	61
Voimaperäistä ja rasittavaa, voimakasta hikoilua	9	23	13
Ei osaa sanoa	1	1	1

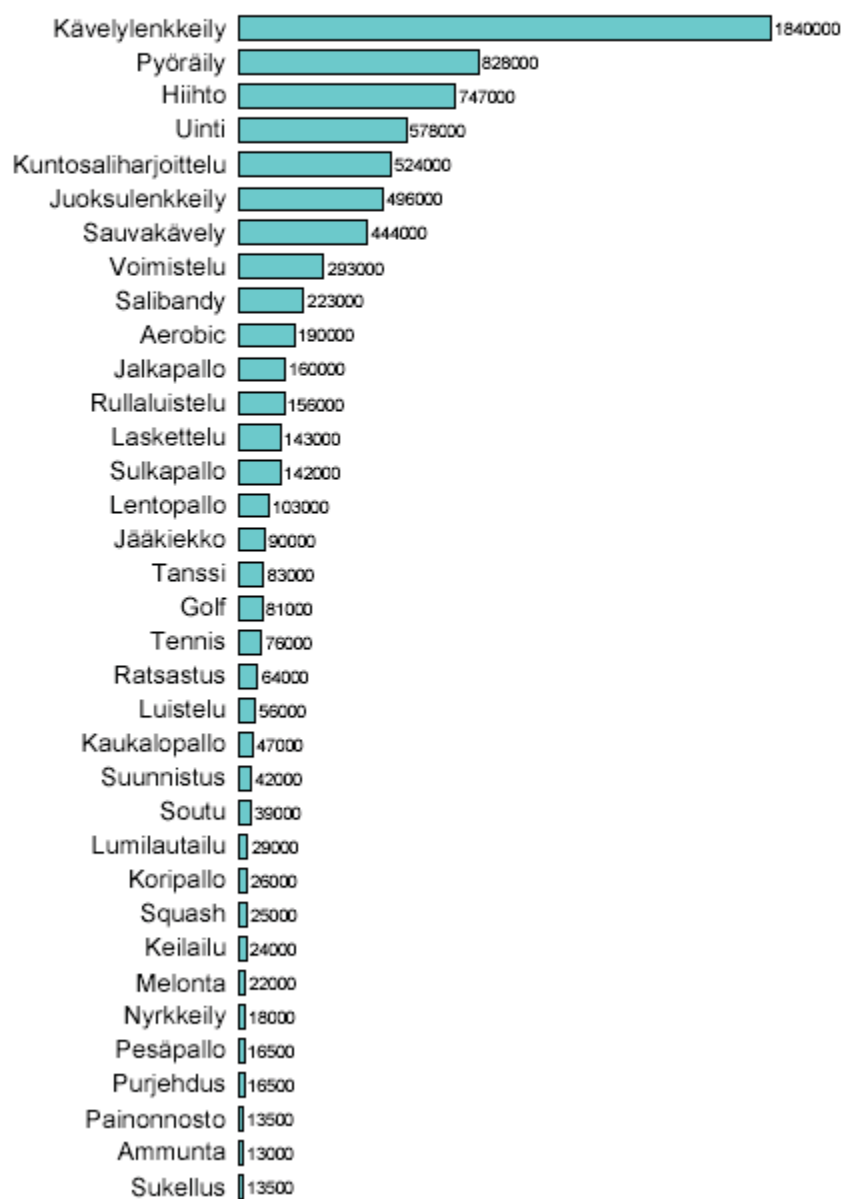
Kyselyjä vertailemalla voidaan todeta, että neljää kertaa viikossa liikkuvien määrä on huomattavasti pienempi (miehet 15 % ja naiset 23 %) tutkimuksessa jossa liikuntakerran vähimmäiskesto ja kuormittavuus määritellään tarkasti.

3.2 Suosituimmat liikuntamuodot

Suomalaisten suosikkilajit ovat kävely, pyöräily, hiihto ja uinti.

Liikuntatutkimus 2005-2006

Kuvio 9a. Lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (lkm).



Mitä lajeja satunnaisliikkujat haluaisivat alkaa harrastamaan:

Uinti	16.500
Kuntosaliharjoittelu	11.000
Pyöräily	10.000
Hiihto	9.500

Mitä lajeja liikunnallisesti passiiviset haluaisivat alkaa harrastamaan:

Kävelylenkkeily	6.000
Pyöräily	5.000
Uinti	5.000
Hiihto	4.000

Liikunnallisesti passiivisista 42 % ei haluaisi harrastaa mitään lajia. Tällaisia liikunnallisesti passiivisia löytyy keskimäärin enemmän keski-ikäisten miesten keskuudesta. Monesti he ovat ammattiasemaltaan työntekijöitä.

4. LIKUNNALLISTA PASSIIVIUTTA AIHEUTTAVAT TEKIJÄT

4.1 Yhteiskunnan rakenne

Yhteiskunnassa vallitsevat asenteet sekä toiminnalliset ja fyysiset rakenteet ovat tärkeässä asemassa kun ihmisten fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan. Jos työt, liikenne, asuminen, palvelut ja vapaa-ajan käyttö suosivat ja ohjaavat passiivisuuteen laskee ihmisten kunto vääjäämättömästi. Syitä kunnon laskemiseen löytyy muun muassa autoistumisesta ja tämän myötä hyötyliikunnan häviämisestä sekä töiden kevenemisestä.

4.2 Elämäntilanne

Fyysinen aktiivisuus vaihtelee iän myötä. Lapsille liikkuminen on luonnostaan tapahtuvaa. Nuoren aikuisen elämäkuvioita muuttavat työ ja perheroolit, jolloin ajan löytyminen liikunnalle on vaikeampaa. Aikuisuuden myötä työhön, kotiin ja perheeseen käytetty aika vakiintuu ja liikkumiselle löytyy paremmin aikaa. Eläkkeelle siirtymisen myötä osallistuminen liikuntaan helpottuu edelleen. Kokonaiskehityksen kannalta on hyvinkin tarkoituksenmukaista, että liikunta-aktiivisuudessa tapahtuu iän mukaista vaihtelua.

On luonnollista että liikunnan rooli vaihtelee elämänkaaren eri vaiheissa. Ihmisen hyvinvointi on monesta palasta koottu kokonaisuus, josta liikunta on vain yksi osa.

4.3 Liikunnan esteet ja virheet

Liiallista vaativuutta voivat aiheuttaa muun muassa välineiden ja resurssien puute, harrastuksen kalleus ja terveydelliset ongelmat.

Tehokkain keino virinneen liikuntaharrastuksen loppumiseen on ylittää oma kuntotaso. Ongelmat eivät useinkaan synny liian pitkäkestoisesta, vaan liian rasittavasta harjoittelusta. Kun halutaan vaikuttaa liikunnan harrastamiseen, on erittäin tärkeää, että yksilö kokee pystyvänsä tavoitteen mukaiseen liikuntasuoritukseen. On siis aluksi pyrittävä säännölliseen, kohtuullisen kuormittavaan liikuntaharrastukseen eikä painotettava harjoituksen sisältöä ja tehoa.

4.4 Asenne

Monille liikunnallisesti passiivisille aikuiselle liikuntaa vastustava asenne on kehittynyt jo lapsuudessa. Syynä voivat olla esimerkiksi huonot kokemukset koululiikunnasta. Asenteeseen vaikuttaa myös virheellinen mielikuva liikunnasta. Se mielletään monimutkaiseksi, erityisvalmisteluja ja erityisiä taitoja (urheilijatyyppejä) vaativaksi.

5. LIIKUNNAN AKTIVOIMISEN TEOREETTINEN PERUSTA

Liikunnan aktivoimisen onnistumiseen vaikuttaa oleellisesti se, kokeeko ihminen hänellä olevan muutostarpeita elämäntapojensa suhteen ja kuinka hän tiedostaa terveyden ja liikunnan väliset suhteet.

5.1 Elämäntapamuutokset

Elämäntavalla tarkoitetaan ihmisen jokapäiväiseen elämään kuuluvia säännönmukaisia, merkittäviä toimintoja ja valintoja. Elämäntapa on muodostunut ihmisen elämänkulun aikana vähitellen. Siksi elämäntapamuutokset ovat pitkäjänteisiä prosesseja.

Elämäntapamuutosten todennäköisin tulos on repsahdus, mutta repsahdukset kuuluvat muutokseen. Jokainen uusi yritys lisää onnistumisen mahdollisuutta.

5.2 Transteoreettinen muutosvaihemalli

James Prochaskan ja Carlo DiClementen kehittämä transteoreettinen muutosvaihemalli tarjoaa mallin yksilön käyttäytymisen muutoksen tarkastelulle. Alun perin se kehittyi menestyksellisestä tupakoinnin lopettamiseen tarkoitetusta terapiasta.

1) Muutosvaiheet jaetaan viiteen merkitykselliseen vaiheeseen:

- a. Esiharkintavaiheelle on ominaista ettei asianomainen ole tietoinen mahdollista ratkaisua vaativasta ongelmansa luonteesta ja laajuudesta tai on haluton muuttamaan käyttäytymistään. Tälle vaiheelle on tyypillistä

ongelman vähättely ja kieltäminen eikä siihen sisälly sitoutumista muutokseen.

Liikkumaton.

- b. Harkintavaiheessa ihminen on tietoinen ongelmansa olemassaolosta ja pohtii vakavasti muutosta. Punnitsee etuja ja haittoja, mutta ei ole vielä valmis muutokseen. Harkintavaihe voi kestää pitkään ja tähän vaiheeseen voi jäädä kiinni.
Harkitsija.
- c. Valmistautumisvaiheessa ihminen jatkaa puntarointiaan, mutta on jo päätenyt muutoksen kannalle ja sitoutuu alustavasti panemaan päätöksen toimeen lähitulevaisuudessa.
Valmistelija.
- d. Toimintavaiheen aikana pannaan toimeen päätös muutoksesta, ryhdytään käytännön toimiin. Keskeinen asia tässä vaiheessa on toiminnan muutos ja sitoutuminen tehtyyn päätökseen ja muutokseen.
Toimija.
- e. Ylläpitovaihe. Jos henkilö pystyy toteuttamaan suunnitelmaansa menestyksellisesti 3 – 6 kuukautta, hän siirtyy ylläpitovaiheeseen, jossa muutostulosten on integroiduttava hänen elämäntyönsä.
Ylläpitäjä = Liikkuja.

Liike ei ole suoraviivaista esiharkinnasta ylläpitoon, vaan sitä luonnehtii pikemmin spiraalimaisuus. Retkahdusten kautta aloitetaan kierros uudelleen hieman ylempänä ja viisaampana.

6. KULJETUSALAN AMMATTILAINEN

6.1 Työn luonne

Kuljetusala työllistää liitännäisammattineen n. 150 000 ihmistä, joista kuljettajia on n. 80 000. Suomessa sekä tavarankuljetus- että linja-autoala on pienyritysvaltaista.

Kuljettajan työ vaihtelee kuljetettavan tavarahan mukaan. Täysperävaunuilla kuljetetaan tavaroita linjaliikenteessä, postin runkokuljetuksissa, puuta metsästä teollisuudelle ja valmiita tuotteita asiakkaille tai satamiin. Puoliperävaunut ovat yleisiä ulkomaanliikenteessä. Säiliöautoilla kuljetetaan kemikaaleja, polttonesteitä, rehuja ja maitoa. Kuorma- ja pakettiautoilla hoidetaan muun muassa jakelu tavaraterminaalista tavarahan vastaanottajalle. Lisäksi kuljettajia työllistää linja-autoliikenne, taksikuljetukset, puhtaanapito ja maanrakennus.

Kuljettaja hoitaa myös kuorman lastauksen ja purkamisen sekä kuljetusasiakirjat.

Kuljettajan säännöllinen työaika on 80 tunnin jaksotyöaika kahdessa viikossa (14 peräkkäistä kalenteripäivää). Työ on osalla säännöllistä päivätyötä. Monella se on vuorotyötä, yötyötä tai epäsäännöllistä keikkatyötä.

Yksittäisten työpäivien pituus vaihtelee, eikä kuljettaja aina töihin tullessa tiedä, miten pitkä päivä on edessä.

Kuljetustyössä työtahdin sanelevat tiukat aikataulut. Kauppa ja teollisuus vähentävät varastointikuluja siirtämällä varastojaan renkaiden päälle. Tavarat tulee toimittaa nopeasti tilaajalta vastaanottajalle.

Kuljettajan työ voi olla fyysisesti raskasta, sillä joissakin tehtävissä hän joutuu nostamaan raskaita taakkoja. Lastaus ja purkaus hoidetaan kuitenkin pääsääntöisesti trukeilla ja fyysisesti työ on helpottunut. Vaikka työ onkin fyysisesti helpottunut, on se kireiden aikataulujen ja jatkuvasti lisääntyvän yötyön myötä muuttunut henkisesti raskaammaksi.

6.2 Alan terveysongelmat

Jatkuva istumatyö, pitkät työpäivät, väsymys, vaikeat sääolot, muu liikenne, pimeys, veto ja kireät aikataulut ovat uhkana kuljettajan terveydelle.

Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliitto AKT:n toimeksiannosta Työterveyslaitos haastatteli kuljetusyritysten työsuojelupäälliköitä, työsuojeluvaltuutettuja ja yrityksiin yhteydessä olevia työterveyshoitajia. Haastattelututkimuksesta valmistuneesta raportista käy hyvin ilmi kuljettajien terveysongelmat.

Ote raportista:

2.4.2 Kuljetusalan ongelmat työsuojeluvaltuutettujen näkökulmasta

Työsuojeluvaltuutettujen näkemykset alan ongelmista kohdistuivat periaatteessa saman tyyppisiin asioihin, mutta painotukset poikkeavat selvästi työnantajapuolen näkemyksistä. Keskeisin ja suurimmassa osassa vastauksia esiintynyt ongelma oli kiire ja siihen liittyvät teemat. Työterveyshuollon mahdollisuudet puuttua tähän nähtiin varsin rajoitetuina – muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.

- Ylipitkät päivät, valvominen, yötyö, elämäntavat, jotka tulevat työn myötä. Tth ei voi auttaa ylipitkissä päivissä. (3046)
- Epäsäännöllinen työaika sekä yksintyöskentely. Tth ei voi vaikuttaa näihin. (3018)
- Kova työtahti, pitkät työpäivät. (3002)
- Yksin työskentely, väsyneenä ajaminen - pitkät työpäivät. Ei tth pysty auttamaan, korkeintaan pystyy antamaan jotain ohjeita esim. taukojumppa. (3003)

Toisaalta taas työterveyshuollolta toivottaisiin tähän asiaan selvästi aktiivisempaa otetta:

- Väsymys, uupuminen. Tth voisi kartoittaa tilannetta ja tehdä jonkinlaisen suunnitelman asian auttamiseksi. (3014)
- Kiivas rytmi aiheuttaa stressiä ja sairaslomia. Aitoa kiinnostusta tth:lta toivottaisiin, työvuorolistojen ja kuljettajien vuorokausirytmien seuraamisesta. Oma-aloitteisuutta tth:lta tässä asiassa. (3078)

Näiden ohella näkyy vastauksissa kaksi muuta keskeistä teemaa: talviolosuhteiden tuomat ongelmat ja jo työnantajapuolellakin korostettu ergonomian paremman huomioon ottamisen toive:

- Liukkaus (tiet), samojen liikkeiden toistot -> aiheuttaa kulumia. Tth voi auttaa aika minimaalisesti näissä. (3040)
- Talviolosuhteet ja vuorotyö. Kyllä tth voi auttaa reagoimalla nopeasti uupumustilanteisiin. (3079)
- Säävaihtelut talvella asettavat vaatimuksia oikealla pukeutumiselle, turvakengät ja suojahaalarit hankittu. (3133)

Työasentojen osalta työterveyshuollolta toivottiin aktiivista ja kouluttavaa otetta:

- Tehdään liikkeet oikein lastatessa. Tth voisi auttaa esim. neuvomalla, miten autosta laskeudutaan pois. (3029)
- Työolosuhteet: lastaaminen ja purkaminen. Tth voisi jakaa tietoa ergonomiaan liittyvistä asioista. (3020)
- Lastaus- ja purkaustilanne, tukielimet joutuvat koville. Sekä se, että on paljon istumista ajaessa. Tth voisi tutkia olojen parantamista ja vaikuttaa työnantajaan. (3010)

Näiden lisäksi vastauksissa näkyi myös joiltakin osin mielikuvia asenteellisista ongelmista sekä työnantajan että palkansaajien puolella. Myös työterveyshuollon aktiivisuutta toivottiin:

- Pitkät ajomatkat ja se, että joutuu paljon istumaan, tähän pitäisi kiinnittää huomiota. Työpäivän pituus, taukojen määrä, työntekijöiden asenteissa parantamisen varaa, ajetaan vapaaehtoisesti liian pitkiä vuoroja. Kireät ajoaikataulut, yksin työskentely. (3072)
- Kiivas rytmi aiheuttaa stressiä ja sairaslomia. Aittoa kiinnostusta tth:lta toivottaisiin, työvuorolistojen ja kuljettajien vuorokausirytmien seuraamista. Oma-aloitteisuutta tth:lta tässä asiassa. (3078)
- Yötyöt, kuljettajan välinpitämättömyys omasta terveydestään, suojavälineiden puute tai se, että niitä ei pidetä. Ei voi tth auttaa. (3042)
- Koulutuksen puute tai vähäisyys, uusia kuljettajia ei ehditä kouluttaa tarpeeksi, nuorilla kuskeilla asenteissa toivomisen varaa; ei oteta työturvallisuutta vakavasti. Ei tth voi tässä auttaa, koska siellä ei tiedetä turvallisuusasioista. (3012)

2.4.3 Työterveyshoitajat kuljetusalan ongelmien näkijöinä

Työterveyshoitajien vastauksissa korostuvat edellisiä enemmän ammattiin liittyen työntuomien fysiologisten vaikutusten arviointi:

- Ylipaino, korkeat verenpaineet ja kolesterolit, epäsäännöllinen työaika. Stressaavaa työ: huonot kelit, yötyö jne. Elämäntapaohjantaa. Se, että ihmiset kävisivät tiheämmin seurannassa verenpaineen takia. (4017)
- Useita asioita: näkövaatimukset, terveystila kartoitettava ettei ole mitään vakavia sairauksia, ergonomia, ajankäytön hallinta, ajajärjestelyjen järjeistäminen-> jaksaa työssä. Epäterveelliset elintavat ja sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy. (4028)
- Tuki- ja liikuntaelinvaiat, kansantaudit esim. verenpaine, keski-ikä melko korkea, vuorotyö. Tth voi ohjata ergonomia-asioissa, tukea jaksamisessa ja henkisessä hyvinvoinnissa. (4070)
- Istuminen, verenpaine korkea, tupakointi, ei harrasteta liikuntaa, lyhyet yöt, liikalihavuus. Auttaminen näyttää mahdottomalta, kun kuskit eivät ehdi käymään työterveyshuollossa. (4005)

Näiden rinnalla työterveyshoitajat kuitenkin toistuvasti korostavat nimenomaan elämäntapojen merkitystä kiireisissä ja työajoiltaan vaihtelevissa olosuhteissa:

- Vuorotyöstä aiheutuvat terveysriskit, syödään epäterveellisesti, nukutaan epäsäännöllisesti, huono ergonomia, josta aiheutuu tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Vanhentunut kalusto. Tth voi vaikuttaa jonkin verran antamalla tietoa ja opastusta edellä mainituista (4012)
- Työn epäsäännöllisyys, yksilöiden huonot elintavat esim. epäsäännöllinen syöminen; kalustossa puutteita. Tth voisi työsuojelun kautta vaikuttaa. (4042)
- Nopeat aikataulut, ylipitkät työpäivät, ikääntyneet kuljettajat ja heidän terveytensä (uniapnea, ruokailutottumukset, ylipaino), lisääntynyt liikenne. Tth voi yrittää saada kuljettajien terveyttä paremmaksi. (4043)
- Pitkät ajomatkat, ravitsemusongelmat, tupakointi. Ravitsemusneuvontaa voisi antaa, tupakasta vieroitusryhmä, kuntotesti. (4063)
- Epäterveellinen ruokailu->paino-ongelmat. Liikunnan vähäisyys. Neuvontaa tth:n puolelta. (4052)
- Työajat ovat epäsäännölliset, herkästi edelleen tulee pitkiä työpäiviä. Ruokailutottumukset (käydään grillillä, ei syödä kunnon ruokaa). (4091)
- Ylipitkät työvuorot, ruokailumahdollisuudet huonot, passiivisia liikkumaan ja pitämään huolta omasta terveydestään. Tth voi jakaa tietoa ja tukea terveystarkastusten yhteydessä. (4097)

Eryteisesti työterveyshoitajat ovat huolissaan pitkistä työajoista, niiden tuottamista viireystilavaivauksista ja ongelmista erityisesti ikääntyville kuljettajille:

- Ikääntyvä kuljettajaporukka, elintavat kuljettajilla, epäsäännöllisyys työssä, vuorotyö, yötyö, tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Tth voi antaa tietoa ja valistusta terveistä elintavoista, pitäisi tihentää kontaktin ottamista kuljettajiin (4057)
- Yötyö, kuljettajien ylipaino ja tupakointi, kylmätyö, ikääntyminen. Tth voi auttaa työpaikalla tapahtuvien infojen avulla. (4133)

Lähde: AKT ry 2004

Raportista nähdään, että suurimmat ongelmat sekä työntekijän että työterveyshuollon näkökulmasta ovat ergonomiassa, epäterveellisissä elintavoissa, liikunnan puutteessa, epäsäännöllisessä työajassa, stressissä ja yötyössä.

7. KULJETTAJAN LIIKUNTAKORTTI

Ammattikunnalle viiteryhmänä suunnatun liikuntakortin ajatus on, että kohderyhmän työn luonne ja ongelmat on otettu huomioon liikuntatietoa ja neuvoja laadittaessa. Viiteryhmälle kohdistettu tieto on mielestäni myös henkilökohtaisempaa kuin kaikille yleisesti laadittu tieto.

7.1 Kohderyhmä

Kuljettajan liikuntakortin kohderyhmänä ovat kuljettajat jotka eivät harrasta liikuntaa tai liikkuminen on vähäistä ja satunnaista. Transteoreettisessa muutosvaihemallissa he sijoittuvat ensimmäiseen tai toiseen vaiheeseen, esiharkinta tai harkintavaiheeseen.

7.2 Tavoite ja menetelmät

Liikuntakortin tavoite on kannustaa liikkumaan. Motiivin liikkumiseen kortti pyrkii luomaan terveysaspektin kautta. Kertomalla faktatietoa liikuntaa harrastamattoman riskistä sairastua aktiivisesti liikkuviin verrattuna, pyrin antamaan ulkoisen motivaation elämäntapamuutokseen. Terveysteen vetoaminen tehoaa todennäköisesti parhaiten keski-ikäisiin ja sitä vanhempiin, joilla oireita jo saattaa olla. Vaikka ulkoinen motivaatio ei ennusta pitkän aikavälin muutosta, uskon että se on kuitenkin tehokkain tapa sysätä kehitys käyntiin sisäisen motivaation saavuttamiseksi.

7.2.1 Terveys ja liikunta

Liikkumisohje kortissa on terveystieteiden suositusten mukainen. Koska tavoitteena on kannustaa vähän tai ei ollenkaan liikkuvia, on terveystieteiden suositus hyvä ja turvallinen aloitus. Aloittelijalle liian rasittava harjoitus voi olla epämiellyttävä kokemus ja johtaa liikunnan loppumiseen.

Kuljettajan työ on usein epäsäännöllistä ja siksi säännöllisiin viikoittain tapahtuviin liikuntaharrastuksiin osallistuminen on hankalaa. Tuon kortissa esiin yleisesti suosittuja liikuntamuotoja, joita on helppo toteuttaa oman aikataulun ja kunnon mukaan. Pyrin tuomaan esiin liikuntamuotojen helppoutta ja niiden sopivuutta kaikille, myös jo esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville. Toivon, että kortista välittyy tunne liikuntamuotojen toteuttamisen helppoudesta mutta kuitenkin myös niiden tehokkuus terveystieteiden suositusten mukaisesti.

Terveystieteiden suositukseen kuuluu myös lihasvoimaa vaativa liikuntasuositus. Kuljettajan työssä selkä- ja niskahartiavaivat ovat yleisiä. Muistutus lihaskuntoon tärkeistä antaa samalla ohjeet näiden vaivojen hoitoon.

7.2.2 Taukojumppa

Kuljettajan taukojumpan tarkoitus on lähinnä muistuttaa venyttelyn tärkeydestä ajojaksojen välillä. Tarkoituksena on antaa venyttelyohjeita joista ehkä muutama sitten pysähdyksen aikana muistuu mieleenkin.

7.2.3 Nostotekniikka

Nostotekniikasta muistuttaminen ei ole ikinä turhaa. Kaikki sen tietävät, mutta käytännössä ja kiireessä unohtavat. Kuvasta tekniikka on helppo päivittää kertakatsomisella.

7.2.4 Liikuntakertojen merkintä

Kortin takaosassa on taulukko, johon liikuntakerrat merkitsemällä voi helposti seurata liikkumisen toteutumista. Alkuvaiheessa oman liikkumisen seuraaminen voi olla hyödyllistä, merkintöjen vähyys muistuttaa liikkumistarpeesta. Merkintäosuuden sijoitus kortin loppuun tieto-osuuden jälkeen, konkretisoi liikkumisen. Tyhjä taulukko muistuttaa, että tarvitaan vielä itse liikkuminen.

7.3 Liikuntakortin käyttö

Liikuntakorttia voivat jakaa ja käyttää monet tahot, esimerkiksi;

- yritykset henkilöstölleen erilaisten terveystahojen ja työkykyä ylläpitävän toiminnan yhteydessä
- työterveyshuolto
- ammattiyhdistykset jäsenilleen
- ammattialan muut yhdistykset
- kuntokeskukset liikuntapäivien yhteydessä

LÄHTEET

- Castren, P (2003) Aslak-kuntoutujien liikunta-aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät, Liikuntapedagogiikan pro-gradu – tutkielma, Jyväskylän yliopisto.
- Fogelholm, M & Vuori, I toim. (2005) Terveysliikunta, Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Haapaniemi, M (2002) “Olen monesti ihmetellyt, että mikä minuun on mennyt, kun liikkuminen tuntuu useimmiten ihan mukavalta”, Liikuntapedagogiikan pro-gradu – tutkielma, Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Helander, V (1998) Kolmas sektori, Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hiltunen, P (1997) Liikunnan iloa! Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Huuskonen, A (1999) Voiko työyhteisö motivoida liikkumaan? Greenin ym. Precedemalliin perustuva työyhteisöinterventio, Liikuntapedagogiikan pro-gradu – tutkielma, Jyväskylä yliopisto.
- Leino, K (2002) Työkäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta, Fysioterapian pro-gradu – tutkielma, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Litmanen, H & Pesonen, J & Renfors, T & Ryhänen, E-L (2004) Terveiden perusteet, Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Miettinen, M (toim.) (2000) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? LIKES-tutkimuskeskus.
- Rönholm, T (1998) Työntekijöiden työkyky ja siihen vaikuttavat tekijät pientyöpaikoilla Kehittämistarpeet terveyden ja työkyvyn edistämiseksi, Terveyskasvatuksen pro-gradu – tutkielma, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Seppälä, V (2004) Työterveydenhuollon toimivuus – Haastattelututkimus 2004, Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliitto AKT ry, raportti löytyy www.akt.fi
- Vuori, I (2003) Lisää liikuntaa, Helsinki: Edita Prima Oy.